

# 不运动也可能“训练过度”

## 专家:很多压力都是给身体施加的“隐形训练”

本报记者 戴虹红  
通讯员 洪岚

今天的主人公是55岁的思嘉(化名)。她在事业单位处级岗位上坚守了十余年,手里握着处室大小事务的决策权,同事们总说“有思嘉姐在,万事都放心”。可只有她自己知道,这份放心背后,是她的“硬撑”。

她忙得没有时间运动,每天两点一线往返于单位和家,坐着办公八个小时,处理文件、协调关系、应对上级检查,忙得上厕所都得跑着去,下班回到家后浑身散架,连说话都无精打采。好在孩子现在长大了,不用她管太多,所以她本想用周末两天来补觉,但睡了两天依旧缓不过劲来。

前不久,思嘉的状态愈发糟糕:晨起没有精神,上班时注意力难以集中,连熟悉的工作流程都偶尔出错;情绪也变得易怒,下属一点小失误就会让她烦躁不已;夜里辗转难眠,即便睡着了也很浅。她听说运动能缓解疲劳,便硬逼自

己每天跑5公里,一段时间下来,不仅没好转,反而更累了,还频繁感冒,陷入了“越累越想练,越练越虚”的循环。

听从朋友的建议,思嘉找到了杭州市五云山医院健康管理中心副主任、主任医师吴都。吴都听完思嘉的讲述后表示,她的状态正是典型的“非运动型过度训练”,其核心是长期压力积累与恢复不足的失衡。作为事业单位中层且临近退休,她既要承担管理职责,又要兼顾家庭,工作中的高压、情绪上的紧绷,都是给身体施加的“隐形训练”,不断给压力天平的左端加砝码;而她忽视睡眠、缺乏休息、盲目运动,又让恢复天平的右端轻如鸿毛,最终导致身体透支,出现莫名疲惫、情绪波动、睡眠障碍等信号。

吴都建议,思嘉首先要放下“必须硬撑”的执念,停止盲目运动,将高强度运动换成散步、拉伸等温和活动,给自己安排明确的休息日;其次,重视睡眠这个“基础工程”,规律作息,避免熬夜;同时,保证均衡膳食,给身体补充恢复所需



图据AI生成

的营养,不再用“咬牙坚持”对抗疲惫,学会在忙碌中留出让身体恢复的空隙。

如今,思嘉慢慢调整节奏,不再逼自己硬扛,下班早早休息,周末约朋友散步聊天,疲惫感渐渐消散。她终于明白,身体从不是永动机,真正的自律,不是一味坚持,而是懂得在压力与恢复之间找到平衡,学会好好爱自己,才能长久地扛起责任、拥抱生活。

### 这可能是社交中最受欢迎的性格特质

一段关系中,有一种容易被低估的力量,那就是“温柔”。温柔的人,总是内核稳定、内心强大,能给人安全感。温柔的人有两种:一种是被爱包裹着长大,所以学会了温柔对待他人;另一种是因为自己希望被温柔对待,所以会用温柔的力量去爱别人。

温柔的力量主要体现在三个方面:首先,温柔的人有很好的情绪调节能力,总是能敏锐地觉察并管理自己的情绪。其次,温柔的人拥有强大的共情能力,能通过理解和接纳,为他人提供情绪安全感。最后,温柔的人更容易接纳现实,懂得如何成熟地解决问题。

据人民日报夜读

### 敬畏散步 给大脑“充电”

所谓的敬畏散步,指的是“请在散步时,试着去寻找那些让你感到新奇、惊叹的事物,哪怕只是光影在树叶上的变化,或者一朵从未见过的野花。”

我们在城市生活中,时刻都在使用“定向注意力”(盯着屏幕、过马路、处理工作),这是一种通过努力而刻意集中的注意力,需要消耗大量心理资源。而大自然则可以提供“软性注意力”,山川、风声、树影以温和的方式吸引着我们的知觉。正是在这种松弛的注意力模式下,大脑得以从紧张疲劳中解脱,逐渐恢复能量。

据京师心理大学堂

## 远离屏幕:传统消遣成抗压良方

据阿根廷布宜诺斯艾利斯经济新闻网日前报道,一种悄然却强大的趋势正在兴起:传统消遣活动。

美国有线电视新闻网(CNN)援引美国艺术和手工艺品零售连锁品牌迈克尔百货公司的最新数据报道称,与传统消遣活动相关的搜索量出现了显著增长,这表明人们寻求幸福和自我关怀的方式正在发生深刻转变。

《今日心理学》报道称,过去6个月里,迈克尔百货公司

网站上与此类活动相关的搜索量增长了136%。这种现象并非仅限于此:传统上与老一辈人联系更紧密的毛线编织套装在2025年的销售实现了1200%的惊人增长。

市场研究机构预测,全球桌游和模拟消遣活动市场将持续扩张至2030年。

在人工智能和自动化技术主导的世界里,模拟消遣活动正形成一种无声的反抗。这类活动鼓励人们以缓慢、可触及且有意识的方式完成任

务,与数字世界的快速和即时性特点形成鲜明对比。其理念很简单:放慢节奏,少做一些事情,更充实地生活。

美国妙佑医疗国际等机构强调,手工活动和创意爱好,例如编织、绘画或园艺,能够带来一种类似于冥想的放松专注状态,从而帮助减轻压力和焦虑。这些活动可以让大脑从日常烦扰中解脱出来,改善情绪,从而成为简单易行的自我疗愈工具。

据参考消息网